



忍法！循環器疾患予防の術！

茨城県民は、**脳卒中や急性心筋梗塞等の循環器疾患や糖尿病**などの生活習慣病の死亡率が高く、平均寿命が全国に比べて短くなっています。

これらの予防には、**減塩や野菜摂取量の増加による高血圧の予防や適正体重の維持**が重要です★

【県民の死亡の状況】

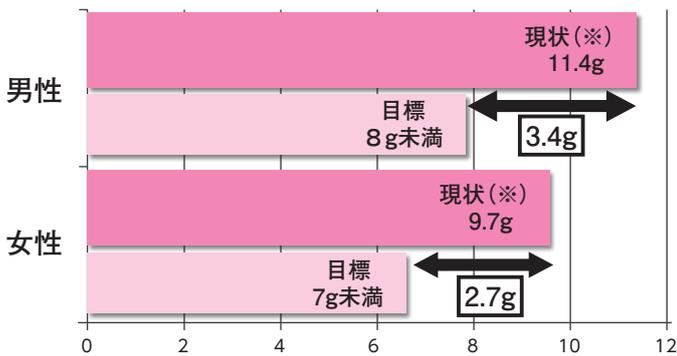
| 疾患名 | 全国順位 (ワースト) | |
|--------|-------------|-----|
| | 男性 | 女性 |
| 脳血管疾患 | 6位 | 10位 |
| 急性心筋梗塞 | 6位 | 5位 |
| 糖尿病 | 8位 | 5位 |
| 胃がん | 13位 | 19位 |

平成 27 年都道府県別年齢調整死亡率より

★減塩が血圧を低下させ結果的に循環器疾患を減少させることや、野菜・果物の摂取量の増加が体重コントロールや循環器疾患、2型糖尿病の一次予防に効果があることなどが報告されています。
(健康日本 21 (第2次))

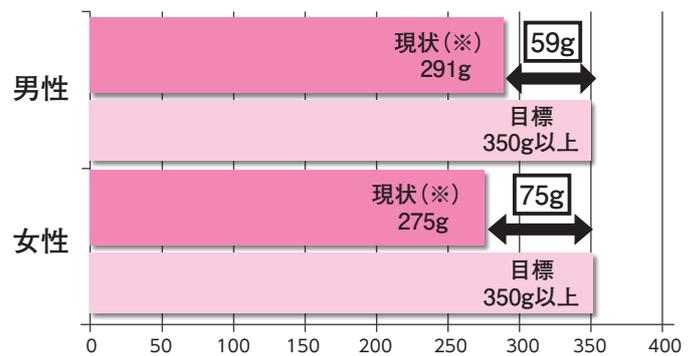
約 3g/日塩分を摂りすぎています。

塩分摂取量が多い！



小鉢1皿分(約70g)不足しています。

野菜摂取量が少ない！



※現状値 平成 28 年度茨城県総合がん対策推進モニタリング調査結果より

出来る事から一歩ずつ...

今日から出来る減塩&野菜摂取量増加宣言！

あとは
有言実行
あるのみじゃ！



「**麺類の汁は飲まない！**」
で減塩

「**弁当の端に入ってる漬物は残す！**」で減塩



「**食べるなら野菜入りメニューを選ぶ！**」
で野菜増加

「**醤油やソースはかけずにつける！**」
で減塩

「**味噌汁に野菜投入！**」
具だくさん味噌汁で
減塩+野菜増加

「**カット野菜や冷凍野菜のチョイ足し！**」
で野菜増加